



健診センターニュース

五月病について

五月病とは、正式な医学用語ではなく明白な定義はありません。ただ、五月になると、「疲れやすい、だるい」「仕事や勉強への意欲がわかない、集中できない」「眠れない」「食欲がない」などの症状を訴える人が増えることから、それらをひっくるめて便宜的に五月病と呼んでいます。

以前は、新入社員に多くみられていましたが、現在は転勤・転居や転職、部署異動など新しい環境に変わる中高年にも増加しています。

主な原因はストレスや疲労で、症状は身体的なものから精神的なものまで様々です。それらのストレスが蓄積されたままゴールデンウィークに入り、不規則な生活を送ってしまうと、知らず知らずのうちにさらにストレスが溜まってしまいます。五月病を予防するためには、ストレスや疲労を溜めないことが大切です。

疲労回復を心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。

例えば、音楽を聴いたり、読書や絵を描いたり、運動をしたりなど、気分転換やリラクセスをいつも以上に心がけましょう。規則正しい睡眠とバランスのとれた食事をとることは、連休明けをスムーズに過ごすためのポイントになるでしょう。

1日3食、バランスのよい食事を規則正しくとりましょう。

豚肉や卵、牛乳、玄米などに含まれるビタミンB1は、情緒の安定化や疲労回復に効果的です。キャベツやトマト、グレープフルーツなどは、疲労やストレスへの抵抗力となる副腎皮質ホルモンを作るのに必要なビタミンCを多く含んでいます。「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンは、感情や気分のコントロールをし、精神の安定に大きな働きをしますが、その分泌に関係する栄養素トリプトファンは、チーズ・牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、バナナ、卵黄、大豆製品、さつまいも、イワシ、白米(雑穀入り)などに多く含まれています。カフェインや甘いものは睡眠や内臓に悪影響を与えるため控えめにしましょう。



赤十字救護班について



日本赤十字社の災害救護活動は、赤十字としての本来の使命に根ざした重要な活動であり、指定公共機関として国への協力が義務づけられています。日本赤十字社は、全国各地で医療施設を運営し、他の防災機関にない独自の医療救護ネットワークを持っているので、この特性を活かした医療救護活動を行うことができ、各方面からも多くの期待がかけられています。

舞鶴赤十字病院では3班からなる救護班(予備1班を含む)の体制をとっています。班の構成は医師1名(外科系又は内科系)と看護師長1名、看護師1名、主事(事務)1名、自動車操作要員1名で構成しています。その他、救護活動の様々な状況により、薬剤師やこころのケア要員もチームとして救護活動に参加する事があります。

最近では、令和2年7月3日から九州地方を襲った猛烈な大雨による被害地域で救護活動を行いました。災害の翌日には熊本支部から救護班が派遣され、その後も九州ブロックや中国四国ブロックなど各班途切れることなく、引継ぎを含む4日間の救護活動(人的支援・心的支援・物的支援)を行いました。

このようにいつ災害がおきても速やかに出動できるよう、様々な救護訓練を日頃から行うことが大切です。昨年度はコロナ禍において、感染防止に努めWeb上での研修や人形を使用しての実技訓練を行いました。今年度もまだ厳しい状況ですが、「救うことを、つづける」のとおり、一人ひとりが救うという強い意志をもって、かけがえのない命と向き合うために、日々救護の知識や技術の研鑽に努めていきたいと思えます。

健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—

平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。

健診のご予約・お問い合わせは

下記までお気軽にお電話ください。

624-0906

舞鶴市字倉谷427 健診センター

TEL (0773) 75-1920

FAX (0773) 75-7380

月~金 8:30~17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29~1/3・創立記念日6/1休)

